

Двигательная активность детей в режиме дня

Нукушева К.Т

○ Известно, что маленький человек деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

○

И.П.Павлов

Режим двигательная активность детей ДО.

Развивающая двигательная среда нашего детского сада позволяет детям реализовать все двигательные потребности. В спортивном зале и группах есть необходимый спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи и др.) различные нестандартные оздоровительные оборудование

Двигательный режим в ДО включает всю динамическую деятельность, как организационную так и самостоятельную.



Двигательная активность и закаливание в режиме дня

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж.

Второе место в двигательном режиме детей занимает непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня двигательной активности

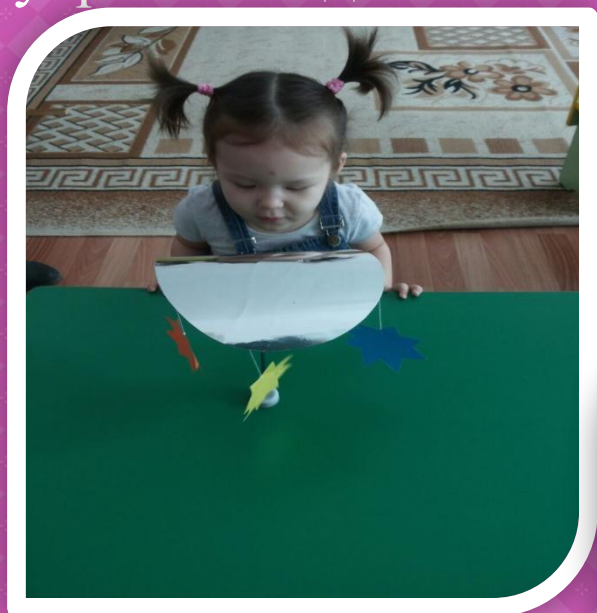


Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.



Дыхательная гимнастика является важнейшей функцией организма.

Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.



- **Гимнастика для глаз** для дошкольников позволяет дать необходимый отдых глазам, предупредить нарушения, добиться улучшения зрения и даже укрепить здоровье в целом. Проводить занятия необходимо в раннем возрасте. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут.



Спасибо за внимание